



令和6年度

7月給食献立予定表

秩父市立荒川共同調理場

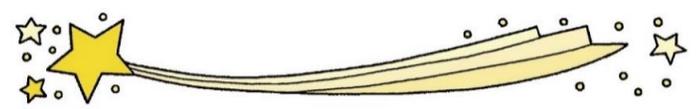


日	曜	主 食	牛乳	お か す	血や肉、骨や歯に なる食品 (赤)	熱や力のもとに なる食品 (黄)	からだの調子を 整える食品 (緑)	I単位 - kcal	たんぱく質 g
1	月	根菜カレーピラフ	牛乳	あじフリッター② コンソメスープ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 あじフリッター ベーコン ヨーグルト	ごはん 油	玉葱 ごぼう 人参 れんこん 枝豆 にんにく きゃべつ	870	30.1
2	火	ごはん	牛乳	麻婆茄子 えび焼売② チョレギサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 えび焼売 わかめ 海苔	ごはん 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 塩ドレッシング ごま	なす 玉葱 人参 ねぎ にんにく しょうが しいたけ きゃべつ	824	31.6
3	水	バターロール	牛乳	大豆とひき肉のトマト煮 ハムチーズピカタ ひじきサラダ	牛乳 大豆 豚肉 ハムチーズピカタ ちくわ ひじき	パン 油 ごまドレッシング 砂糖	じゃがいも 玉葱 人参 にんにく トマト とうもろこし ブロッコリー	823	31.7
4	木	ごはん	牛乳	肉じゃが すり身チーズロール たくあん和え	牛乳 豚肉 すり身チーズロール	ごはん 砂糖 油 ごま	じゃがいも 玉葱 人参 しらたき いんげん 小松菜 りょくとうもやし 千切り大根漬	829	31.9
5	金	地粉うどん	牛乳	田舎うどん かぼちゃひき肉フライ ゆかり和え	牛乳 油揚げ 鶏肉 かぼちゃひき肉フライ	うどん 油	なす 玉葱 人参 しいたけ きゃべつ りょくとうもやし ほうれん草	777	28.2
七夕メニュー☆									
8	月	わかめごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ③ おひたし 七夕汁 七夕ゼリー	牛乳 鶏肉 かまぼこ なると	ごはん 油 七夕ゼリー	人参 オクラ きゃべつ ほうれん草	825	28.0
9	火	ごはん	牛乳	夏野菜カレー フルーツミックスゼリー (マスカット) ぶんちゃんのござかなくん	牛乳 鶏肉 小魚	ごはん カレールー 油 マスカットゼリー	かぼちゃ 玉葱 人参 枝豆 なす にんにく しょうが パイン もも みかん ナタデココ	841	26.4
10	水	ツイストパン	コーヒー牛乳	チキンナゲット② ブロッコリーサラダ ポテトのベーコン煮	コーヒー牛乳 ベーコン チキンナゲット	パン 油 玉ねぎドレッシング バター	じゃがいも 玉葱 人参 とうもろこし ブロッコリー きゃべつ	826	29.2
11	木	ごはん	牛乳	渋沢栄一イラスト付き 味付け海苔 白身魚のねぎ塩レモンソース 小松菜和え 豚汁	牛乳 海苔 豚肉 油揚げ 豆腐 白身魚 (タラ)	ごはん 油 ごま 砂糖 ごま油 かたくり粉	じゃがいも 人参 ねぎ にんにく レモン 小松菜 きゃべつ とうもろこし	819	33.7
12	金	中華めん	牛乳	醤油ラーメン 春巻き ほうれんそうのナムル	牛乳 豚肉 春巻き (豚肉)	中華めん 油 ナムルドレッシング	しょうが にんにく きゃべつ しなちく ねぎ ほうれん草 とうもろこし 人参 りょくとうもやし	869	29.9
16	火	ごはん	牛乳	ソースカツ ごま和え じゃがいものみそ汁	牛乳 チキンカツ わかめ 豆腐 油揚げ	ごはん 油 砂糖 ごま	ほうれん草 きゃべつ 人参 じゃがいも 玉葱	843	28.7
17	水	はちみつパン	牛乳	和風ミートスパゲティ コールスローサラダ マンゴープリン	牛乳 豚肉	パン スパゲティ 油 コーンクリームドレッシング 砂糖 マンゴープリン	玉葱 人参 青ピーマン えのき にんにく しょうが きゃべつ とうもろこし	877	30.9

◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。
◆給食に関する行事については、各学校のおたよりで確認してください。

☆7月7日は七夕です☆

七夕は年に1回、7月7日の夜だけ織姫(おりひめ)と彦星(ひこぼし)が会うことを許された日で日本の伝統的な行事のひとつです。
七夕の日には『そうめん』を食べると病気にならないといわれています。7月8日の給食では『そうめん』の代わりに天の川に見立てた『3色かまぼこ』を使います。
おたのしみに！



『渋沢栄一』ってどんな人？



みなさんは『渋沢栄一』という名前を聞いたことがありますか？

渋沢栄一は、7月3日から発行される1万円札にデザインされている人物です。埼玉県深谷市の出身で、日本で一番最初に銀行をつくった人です。銀行のほかにもたくさんの会社に関わり、明治から昭和にかけて日本の経済発展に大きく貢献しました。
給食では、11日に「渋沢栄一イラスト付き 味付け海苔」がでます。この機会に渋沢栄一について学んでみましょう！

7月の給食に使用されている「玉葱」は、秩父市吉田産の玉葱です